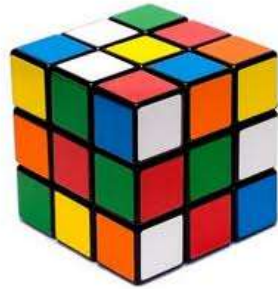


4^ο Ετήσιο Συνέδριο-Συνάντηση για την Πρόληψη και
Προαγωγή της Υγείας
«Με το βλέμμα στραμμένο στα παιδιά»



***Ποιες αλλαγές βλέπουμε σε ένα παιδί όταν η
μαμά του έχει κατάθλιψη;***

**Πράπα Μιμή
Ψυχολόγος**

**Ερμούπολη
Νοέμβριος 2013**

Ύπαρξη ψυχικών παθήσεων στους γονείς

- Μπορεί να επιβαρύνει την εξέλιξη ενός παιδιού
- Αυξάνει τον κίνδυνο τα παιδιά να εμφανίσουν προβλήματα ιατρικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά ή συμπεριφοράς
- Αυξάνει τον κίνδυνο για απόπειρες αυτοκτονίας στα παιδιά

(Lewinsohn et al.,2005; Weissman et al., 2006;
Λαζαράτου και συν.,2005)



Η κατάθλιψη δεν είναι...



... τρέλα

... αδυναμία του χαρακτήρα

... στεναχώρια για δυσάρεστα πράγματα που μας έχουν συμβεί

Η κατάθλιψη είναι

μία ψυχική ασθένεια με συγκεκριμένα συμπτώματα:

- καταθλιπτικό συναίσθημα
- μείωση ενδιαφέροντος για ασχολίες που ως τώρα μας ευχαριστούσαν
- μείωση ή αύξηση όρεξης
- αϋπνία ή υπερυπνία
- ψυχοκινητική ανησυχία ή επιβράδυνση
- απώλεια ενεργητικότητας
- συναισθήματα απαξίας ή ενοχής
- μειωμένη συγκέντρωση και μνήμη
- αναποφασιστικότητα
- αυτοκαταστροφικές σκέψεις

(Χριστοδούλου, 2002)

Επιλόχεια κατάθλιψη

αρχίζει μέσα σε 6 εβδομάδες από τον τοκετό

Ήπια μορφή → κλάμα ή ευερεθιστότητα

την 3η μέρα μετά τον τοκετό,
συνήθως λόγω ορμονικών
αντιδράσεων

Σοβαρή μορφή → δυσφορία,
κόπωση, ανορεξία,
διαταραχές στον ύπνο,
ανησυχία, υπερβολική ενοχή
και αυτοκτονικές σκέψεις



Μητρική κατάθλιψη και...

Βρεφική ηλικία



- ανεπαρκής προγεννητική φροντίδα, φτωχή διατροφή εγκύου, πρόωρος τοκετός, χαμηλό βάρος γέννησης, προεκλαμψία, αποβολή
- δυσκολίες στην επικοινωνία μητέρας-βρέφους
- πρόωρη διακοπή θηλασμού



μειωμένη εγρήγορση, μεγαλύτερη υπνηλία, έντονος μυϊκός τόνος
μεγαλύτερη ευερεθιστότητα, ανεπαρκής
σωματική ανάπτυξη, διάρροιες
διαταραχές στον ύπνο

(Bernard-Bonnin,2004; Grace & Sansom,2003; Tronick,2004)

Μητρική κατάθλιψη και...

Προσχολική ηλικία



- αυξημένα αισθήματα ενοχής και διαπροσωπικές δυσκολίες
- προβλήματα στη συμπεριφορά ή στο συναίσθημα
- δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση με τους γονείς και τους συνομηλίκους
- φτωχότερη νοητική λειτουργία

(Beardslee et al., 1998; Dawson et al., 2003)

Μητρική κατάθλιψη και...

Σχολική ηλικία 

- διαταραχές στην προσαρμογή
- αυξημένα προβλήματα διαγωγής ή συμπεριφορές βίας
- αυξημένος κίνδυνος για διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα
- συναισθηματικά προβλήματα, αγχώδεις διαταραχές και διαταραχές συμπεριφοράς
- κίνδυνος για σοβαρή κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές και στην ενήλικη ζωή των παιδιών

(Langrock et al., 2002; Bernard-Bonnin, 2004;
Pilowsky και συν., 2006)



Αιτίες-παράγοντες κινδύνου (1)

Βιολογικοί παράγοντες

κληρονομικότητα → πιο επικίνδυνη για τα κορίτσια και για παιδική κατάθλιψη λιγότερο σοβαρή

περιβαλλοντικοί παράγοντες → μεγαλύτερο ρόλο για τα αγόρια και για πιο βαριά περιστατικά κατάθλιψης

Προσοχή!

Αυτό που κληρονομεί ένα παιδί ουσιαστικά είναι η ευαισθησία να παρουσιάσει κατάθλιψη κάποια στιγμή στη ζωή του και όχι η ίδια η κατάθλιψη ως νόσος

Αιτίες-παράγοντες κινδύνου (2)

Γονεϊκοί και μητρικοί παράγοντες



- θετικό οικογενειακό ιστορικό
- πολλές γενιές καταθλιπτικών ατόμων
- καταθλιπτικές μητέρες → επίπεδο συναίσθημα, λιγότερη ανταπόκριση στο κάλεσμα των βρεφών, λιγότερο στοργικές, πιο επιθετικές, καπνίστριες, δεν χορηγούν βιταμίνες στα παιδιά, δεν τα τοποθετούν κατάλληλα στο αυτοκίνητο



(Landman-Peeters et al.,2008; Weissman & Jensen,2002; Warner,1999; Beck,1995; Murray,1997; Leiferman,2002)

Αιτίες-παράγοντες κινδύνου (3)

Γνωστικό στυλ-τρόπος σκέψης

- υψηλή συσχέτιση ανάμεσα στο γνωστικό στυλ της μητέρας και της κόρης  αυξημένος κίνδυνος για ύπαρξη κατάθλιψης στα παιδιά και κυρίως στις κόρες των καταθλιπτικών μητέρων
- ο αρνητικός τρόπος σκέψης κάνει την καταθλιπτική μητέρα ανίκανη να ανταποκριθεί στις κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού της  το παιδί συναντά περιορισμούς στην ανάπτυξη των κοινωνικών και νοητικών του δεξιοτήτων

(Goodman & Gotlib, 1999)

Αιτίες-παράγοντες κινδύνου (4)

Χαρακτηριστικά του παιδιού

- αγόρια → πιο ευάλωτα στη μητρική κατάθλιψη από τα κορίτσια
- πιο ανθεκτικά → τα παιδιά με κοινωνικές δεξιότητες που προσελκύουν με θετικό τρόπο την προσοχή των ενηλίκων
- ένα παιδί με δυνατό και «εύκολο»

χαρακτήρα δεν επηρεάζεται τόσο από την μητρική κατάθλιψη και δεν ανταποδίδει την αρνητική συμπεριφορά



Παρεμβάσεις...

...για να **προλάβουμε** να μην εμφανιστούν διαταραχές στα παιδιά των καταθλιπτικών μητέρων

... για να **αντιμετωπίσουμε** τις αρνητικές επιπτώσεις που πιθανόν να έχει στα παιδιά η εμφάνιση κατάθλιψης στην μητέρα τους



Προτάσεις

- Ψυχοκοινωνική υποστήριξη μητέρας
- Ψυχο-εκπαίδευση: διδάσκει συμπτώματα και πιθανές επιπτώσεις μητρικής κατάθλιψης
- Παιδιάτροι στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας: φροντιστές για τα παιδιά και τις οικογένειές τους, πρέπει να επαγρυπνούν για να εντοπίζουν προβλήματα στο παιδί ή δυσκολίες στην σχέση της μητέρας με το βρέφος



Σημαντικό!

Σχέση βρέφους με μη καταθλιπτικό πατέρα και βρεφονηπιαγωγούς στον παιδικό σταθμό

(Richman et al.,1995; Field,1998)

Θεραπείες (1)

Οικογενειακή θεραπεία

μία προσέγγιση που εστιάζεται στην επικοινωνία και στον συναισθηματικό δεσμό μεταξύ των μελών της οικογένειας



Στόχος

να εκπαιδευτούν οι μητέρες να

- επανορθώνουν την αλληλεπίδραση με το βρέφος
- βελτιώνουν την σταθερότητα του οικογενειακού πλαισίου
- μειώνουν την συζυγική ασυμφωνία

(Compass et al.,2009; Herring & Kaslow,2002; Jameson et al.,1997; Λαζαράτου & Μαυρέας,2005)

Θεραπείες (2)

Άλλες ψυχοθεραπείες



Ψυχοδυναμικές: ποιότητα αλληλεπίδρασης μητέρας-βρέφους

Γνωστικές: αλλαγή αρνητικών σκέψεων

Διαπροσωπική: διαπροσωπικές σχέσεις και προβλήματα

Ψυχοθεραπεία παιδιού-γονέα: κοινές συνεδρίες μητέρας και παιδιού με ένα θεραπευτή, ενθαρρύνει την βελτίωση της σχέσης και της επικοινωνίας μητέρας-παιδιού, αυξάνει την θετική τους αλληλεπίδραση και την συναισθηματική ετοιμότητα και υπευθυνότητα της μητέρας προς το παιδί

Θεραπείες (3)

Φαρμακευτικές Θεραπείες

Ιδιαίτερα αποτελεσματικές, πρέπει να συνδυάζονται με υποστηρικτική ψυχοθεραπεία

Να τονίσουμε

οι επιπτώσεις της μητρικής κατάθλιψης δείχνουν πιο επιβλαβείς από τους χαμηλούς κινδύνους που φαίνεται να έχουν τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα για το έμβρυο ή το μωρό που θηλάζει

Εναλλακτικές φαρμακευτικές θεραπείες (βότανα): μόνο σε συνεννόηση με τον θεράποντα ψυχίατρο

(Bernard-Bonnin, 2004)

Θεραπείες (4)

Θεραπεία με μασάζ

Οφέλη για το βρέφος: εκδήλωση περισσότερο θετικών κοινωνικών συμπεριφορών, μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα, βελτίωση ρυθμού ύπνου, μεγαλύτερη αύξηση του βάρους



Η θεραπεία με μασάζ, όπως και η μουσική, προσπαθούν να αλλάξουν την διάθεση των καταθλιπτικών μητέρων και να μειώσουν την διέγερση στα βρέφη

(Field et al.,1996; Field,1998)

Να θυμόμαστε...

Η καταθλιπτική διαταραχή της μητέρας μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του παιδιού σε πολλά επίπεδα

Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και επαγρύπνηση από τους επαγγελματίες υγείας, και ιδιαίτερα τους παιδιάτρους

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες παρεμβάσεις που μπορούν να μειώσουν και τα συμπτώματα της κατάθλιψης και τις επιπτώσεις της στα παιδιά και σε όλη την οικογένεια



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!

